

Forelle

mit Frühlingsgemüse und Kräuterschaumsoße

Ein Rezepttipp von:
Maria Kordes aus Tegernsee

ZUTATEN: für 4 Personen

Forelle:

8 Forellenfilets à ca. 80 g
1 EL Butterschmalz
etwas Dunst (doppelgriffiges Mehl), alternativ: Weizenmehl Typ 405 oder Stärkemehl
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Kräuterschaumsoße:

1 kleine Zwiebel, geschält, klein geschnitten
4 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe, geschält, klein geschnitten
5 EL Butter
5 EL Weizenmehl, Typ 405
100 - 150 ml Sahne
1/8 l Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
ca. 30 g kalte Butter zum Aufmixen
150 g dünnblättrige Kräuter, z.B. Dill, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Bärlauch, Rucola, Brunnenkresse, Petersilie



ZUBEREITUNG:

Forelle:

- 1 Die Forellenfilets salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- 2 Die Filets im Dunst-Mehl wenden und in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz auf beiden Seiten etwa 3 - 4 Minuten braten.

Kräuterschaumsoße:

- 1 Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Mehl zugeben und farblos anschwitzen.
- 2 Ein halber Liter kaltes Wasser oder kalte Gemüsebrühe zugeben. Weißwein und Gewürze zugeben. Mindestens 20 Minuten köcheln lassen und dabei immer umrühren.
- 3 Die Soße durch ein Sieb passieren. Rahm zugeben.
- 4 Mit Salz, Pfeffer, etwas Wermut und Zitronensaft abschmecken und mit kalter Butter und den Kräutern aufmixen. Sofort servieren.

Fortsetzung siehe nächste Seite!

ZUTATEN:

Frühlingsgemüse:

12 Kirschtomaten
3 Karotten, orange und/oder gelb, geschält, in schräge Scheiben geschnitten
12 Stangen grüner Spargel, Enden schälen, alternativ: Zuckerschoten
1 Kohlrabi, geschält, in feine Rauten geschnitten
1 Bd. Frühlingslauch
50 - 60 g Butter
Salz, Pfeffer

Frühlingsgemüse:

- 1 Karottenscheiben, Spargel und Kohlrabi ebenfalls im kochenden Salzwasser bissfest blanchieren, im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Die Butter in der Pfanne zerlassen und das Gemüse bis auf die Kirschtomaten und den Frühlingslauch anschwitzen.
- 3 Zum Schluss Tomaten und Frühlingslauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

.....
Kurz vor dem Servieren die Soße nochmal aufmixen und auf die Teller geben. Das Gemüse darauf geben und die Forellenfilets auf das Gemüse legen.

Tipp:

Wer das Ganze ohne Alkohol kochen will, kann den Wein durch Zitronen- oder Limettensaft ersetzen. Auch wer keinen Knoblauch mag, kann ihn einfach weglassen.